



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Karla Julissa Morales Moreno

Nombre del tema: Super nota

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodrigues

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

4.1 PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayuda a encontrarnos mejor. "La salud es un estado de complejo bienestar físico, mental y social , y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"



1. CUIDA TU ALIMENTACION

Come siempre a la misma hora ,frutas ,vegetales y granos integrales. Sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturadas



2. CON EL ALCOHOL ¡TEN CUIDADO!

Si consumes ALCOHOL , lo mejor es hacerlo de forma moderada , no tomes mas de una unidad



3. DEJA DE FUMAR

Deja de fumar es siempre una buena decisión para tu salud y la de los tuyos .DILE NO AL TABAQUISMO



4. HAZ DEPORTE ¡MUEVETE!

El deporte es uno de los pilares del estilo de vida. práctica diariamente una actividad física, moderada y a largo plazo



5. CUIDA TU HIGIENE

Lavarte las manos cuando llegues a casa, antes de comer y cuando hayas estado en contacto con animales u objetos contaminados



6. DUERME BIEN

Recomendación: toma un baño o lee ,no consumes cafeína, **DUERME** con ropa cómoda, habitación oscura y silenciosa



7. NO TE OLVIDES DE TU SALUD MENTAL

Aprende a pedir ayuda cuando la necesites

Valoraré y aceptate tal y como eres

Toma las riendas de tu salud

